உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ராக்ஷஸ

தை

மலர் 14

★



★

1976

ஜனவரி

இதழ் 1

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

கால சக்கிரம்

கால சக்கிரம் சுழலுகின்றது. மழை நின்று வானம் வெளிவாங்குவதற்காகக் கார்த்து நின்றது போன்றிருந்த பனி, வானை மூடி நிற்கிறது. காலச் சுழலில் எது துவக்கம், எது முடிவு, என்று துவங்கியது, என்று முடியும் என்று கணக்கிடமுடியாதபடி ஒன்றை ஒன்று முன் தள்ளியபடி வருகிறது. "ருதுர் ருதுநா நுத்யமான:" என்று ஆரண்யகம் இதைக் கண்டு வியக்கிறது. எனினும் சுழலிலும் எங்கோ ஓரிடத்தில் ஆரம்பிக்க நினைத்து சித்திரையையும் ஜனவரியையும் ஆண்டின் முதல் மாதமாகக் குறிப்பிடுகிறோம். மார்கழியிலிருந்தும் ஆண்டுத் தொடக்கம் ஒருகாலத்தில் இருந்திருக்கிறது. மார்கழியை ஆக்ரஹாயணம் — (ஹாயணம் – ஆண்டு, அக்ர – துவக்கம்) எனக் குறிப்பிடுவர். சித்திரை முதல் பங்குனி ஈருகக் கணிக்கப்பட்டுள்ள ஆண்டை காலபுருஷனின் ஒருநாளாகக் கணக்கிட்டு, அதன் விடியும் பொழுதாக மார்கழியைக் கருதுவர். விடியற்காலைப் பகுதி மிகச் சிறந்த வேளை. நாள், நட்சத்திரம், நல்வேளை பார்ப்பவர்கள் கூட இந்த வேளையில் ஒரு பொருத்தமும் பார்ப்பதில்லை. பொழுது விடிந்து விட்டது. தை பிறந்துவிட்டது. தமோகுணம் வளரக் காரணமான இருளகன்று ஸத்வகுணத்தைத் தரும் தெளிவு பிறந்துவிட்டது. உடலும் மனமும் ஆரோக்கியத்துடன் தூய்மையுள்ள வாழ்வுப் பணிகளில் அர்ப்பணிக்கப்பெற தை பிறந்துவிட்டதென வாழ்த்துவோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்



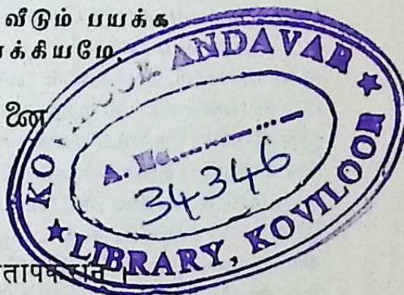
கலி 5077
ராக்ஷஸ
தை
மலர்-14

1976
ஜனவரி
இதழ்-1

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை



धर्मार्थ काममोक्ष-
प्रतिरोधिन उग्रवेगतापकरान्
मन्दीकृतेन्द्रियगणान्
गदान् विनाशयतु चण्डांशुः ।।
मरीचये नमः ।।

கடும் ஒளிகொண்ட கதிரவ! உன்னை வணங்குகிறேன். தருமம் பொருள் இன்பம் வீடு என்று மனிதன் வேண்டிப் பெறவேண்டிய நான்கையும் பெறுவதில் தடையாயிருந்து, கடும் படபடப்பையும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பையும் அளித்து, எல்லாப் புலன்களையும் தளர்ச்சியுறச் செய்யும் நோய்க் கூட்டங்களை அழித்தருள்வாயாக!

– ஸூர்ய ஆர்யாதுவாதசகம்.

தை பிறந்தது

கண்ணன் கீதையில் உலகில் உள்ள பல சிறந்த பொருள்களில் தாம் பொருந்தியிருப்பதைச் சுட்டிக் காட்டுகிறான். அந்த வரிசையில் மார்கழி அவன் அருள்வடிவமான மாதம். மாதம் முழுவதும் பொங்கல் நாட்கள். பொங்கும் வாழ்க்கைக்கு அடித்தளமாய் விளங்குபவை. மாதம் முழுவதும் அரிசியும் பாசிப்பருப்பும் சேர்ந்த ஸத்வ உணவான பொங்கல். ஸச்சிதாநந்த நடனப் பேரரசனான தில்லைவாழ் கூத்த பிரானின் திருநாளான திருவாதிரை நாளில் ஸத்வத்தின் விளைவான களிப்பொங்கல். மாத இறுதியில் வாழ்வின் ஆனந்த எல்லையைக் காட்டும் போகிப் பொங்கல். இவை வாழ்வு சிறப்பாக அமையும்போது நிகழும் நலன்களின் வரிசையைக் குறிப்பிடும்.

ஆண்டு முழுவதும் நடைபெறும் பிறப்பு இறப்புக்களின் விகிதம் கார்த்திகை மார்கழி மாதங்களில் கூடி நிற்கும். கார்த்திகையை ஈற்று மாதம் எனவும் மார்கழியைச் சூனிய மாதம் எனவும் குறிப்பிடுவதுண்டு. அதிக அளவு மரண விகிதத்தைக்கொண்ட மாதம் என்பதால் மார்கழி சூனியமாகும். ஈசனின் வழிபாட்டில் கிடைக்கும் பொங்கலைத்தவிர மற்றவகைகளில் விருந்துகள் அளிக்க வாய்ப்பளிக்கக்கூடிய திருமணம் முதலியவை நடைபெறாததாலும் சூனியமாகலாம். ஸாத்துவிகமான உணவைத் தவிர மற்ற கேளிக்கை விருந்துகளுக்கேற்றதல்ல இம் மாதம். உணவில் கட்டுப்பாடு மிக அதிகமாகத் தேவையான மாதம் இது. காஸ்டிரோ எண்டரைடிஸ்—குடல் அழற்சி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி. வயிற்றுக் கடுப்பு போன்ற குடல் கோளாறுகள் சிறுவர் களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் இயற்கை மாறுதலால் ஏற்படும் வாய்ப் புள்ள காலம் இது.

சார்ங்கதரர் என்ற வைத்யத் தொகுப்பு நூலாசிரியர் இம்மாதத்தில் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய கட்டுப்பாடுகளை ஒரு சுலோகத்தில் குறிப் பிடுகிறார்.

> கார்த்திகஸ்ய திநாங்யஷ்டௌ அஷ்டாவாக்ரயணஸ்ய ச,
> யமதம்ஷ்டிரா ஸமாக்யாதா ஸ்வல்ப புக்தோஹி ஜீவதி.

கார்த்திகையின் கடைசி எட்டு நாட்களும் மார்கழியின் முதல் எட்டு நாட்களும் யமனின் தெற்றிப்பற்கள். இதில் மிதமான உணவை ஏற்பவன் வாழ்வான் என்பதே இதன் பொருள். யமனின் பிடியில் அகப்படாதிருக்க உணவை மிதமாகக்கொள்க என்று குறிப்பிடுகிறார்.

மழை நின்றதும் மாறிவந்துள்ள பனி கடுமையடையுமுன்னர் பருவ மாற்றத்திற்கேற்ப ஜீர்ண கோசங்கள் தம்மைச் சீரமைத்துக் கொள்ள சிறிது இடைவெளி தேவை. அப்போது இரைப்பையிலும்

குடலிலும் அழற்சி ஏற்படாமல், அடைசல் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பது முக்கியம். இந்தப் பாதுகாப்பு மார்கழியைப் பின்தொடரும் தையிலும் கடைபிடிப்பது அவசியமாகிறது.

புதுநெல் சாகுபடியாகிக் கைக்குவரும் நாட்கள். அதையே உணவாக்க, அது குடலில் அழற்சிதரும். பனிவாடை காரணமாக உள்ளுறுப்புகளும் வெளியுறுப்புகளும் மந்தமாக இயங்கும் நாட்கள். எங்கும் பிடிப்பும் தடையும் காணும். முழங்கால் பூட்டு பிடித்துக் கொள்ளும். இடுப்பு கழுத்து விலா பிடித்துக்கொள்ளும். இஷ்டப்படி தசைகளை இயக்கமுடியாதபடி ஒரு பிடிப்பும் இறுக்கமும் இந்த மாதத்தின் கோளாறு. இந்த மந்தத்தைப் போக்க, சுறுசுறுப்பை ஊட்ட, பூட்டுகளுக்குத் தேவையான சூட்டையும் நெகிழ்வையும் தர உணவு—உடை—நடைமுறைகளைச் சீரமைப்பது அவசியம். மற்ற நாட்களில் லகுவாகத் தீரும் நோயும் இம்மாதங்களில் கடுமையடைவதும், குணமாக நாளாவதும் கண்கூடு. இவ்வாண்டில் (ராக்ஷஸ) ஆரம்பத்தில் கோடை கடுமை. மழை கடுமை. ஆகவே பனியும் கடுமையாக இருக்கும்.

பனிகாலத்தில் இரவு நீண்டது. பகல் குறுகியது. குறுகிய பகலை நீட்ட இரவைச் செயற்கையாகக் குறைத்துக்கொள்ள விடியற்காலையைப் பயன்படுத்துவது அவசியமாகிறது. பனிவாடை விடிந்தும் சில நாழிகைகள் தொடரும். இரவு துவங்குமுன்னரே பனி வீசும். குளிரைத் தாங்க கனத்த உடைகள் உடலில் அதிகநேரம் தாங்கும் நிர்ப்பந்தம் அதிகம். உடைகளின் கதகதப்பு, பனியால் ஏற்படும் தோல் வரட்சி இவை உடலின் உட்சூட்டை அதிகப்படுத்தும். ஜீர்ண கோசத்தில் இந்தச்சூடு சூழ்ந்து பசியை அதிகமாகத் தூண்டும். ஆனால் தசை இயக்கம் மந்தமாவதால் ஜீர்ணப்பணி தாமதமாகும். இப்படி எதிரிடையான இரு இயக்கங்கள் ஜீர்ண கோசங்களின் அழற்சிக்குக் காரணமாகலாம். ஆகவே எளிதில் ஜீர்ணிக்கும் உணவை மிதமாகக் காலமறிந்து உட்கொள்வதில் கவனம் தேவை. கிழங்கு, அதிகம் எண்ணெய் கலந்த உணவுப்பண்டம், கனமான உணவு இவைகளை அளவில் மிகக் குறைவாகக் கொள்வதே மிக நல்லது.

பொதுவாக இம்மாதங்களில் வென்னீரில் நீராடுவதே சிறந்தது. குளிர்ந்த நீரில் நீராடும் பழக்கமுடையவர்கூட வென்னீருக்கு மாற்றிக் கொள்வது குளிரால் ஏற்பட்ட தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்த உதவும். குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பவர்கூட உடன் கதகதப்பான உடைகளை ஏற்பது மிக அவசியம். ஈரத்துடன் வெளியிலிருப்பது உகந்ததல்ல. வெட்ட வெளிகளில் குளிக்கும் சூழ்நிலையில் உள்ளவர்கள் கிணறு, குளம், ஆறுகளில் குளிப்பவர்கள் காலைப்பொழுது விடியும் முன்னரே குளிப்பது நல்லது. பொழுது விடிந்து 1-2 மணி நேரம்வரை

பனி இறங்கிக்கொண்டே இருக்கும். கதிரவனின் ஒளி சூடுபட்டு ஆவியாய் நிற்கும் பனி மழையாகக்கொட்டும். அப்போது சூழ்நிலையின் சூடு மிகக் குறைந்து குளிர்ந்துவிடும். அப்போது வெளிச் சூழ்நிலையில் குளிப்பது, தக்க உடைப்பாதுகாப்பின்றி வெட்டவெளியில் செல்வது, பஸ்—ஸைகிள் முதலியவைகளில் எதிர்காற்றில் படுவது கடுமையான மார்பு—தலை—நீர்க்கோர்வைக்கு இடமளிக்கும். இந்தப்பனி இறங்கும் வேளையில் குளிப்பதை விட்டு பனி இறங்குமுன்னரே குளிப்பது உடலுக்குக் குளிரைத் தாங்கும் சக்தியைத் தருவதும் கண்கூடு. நீராடியவர்களை இறங்கும் பனி அத்தனை வாட்டாது.

நமக்குப் **பிடிக்கும்—ஆனால் ஒத்துக்கொள்ளாது** என்று சில உண்டு. அந்த வரிசையில் ஒன்று—பனிகாலத்தின் வெயில். அதிலும் காலை இளம் வெயில். இளம் வெயிலில் காய்வது இளம் வெயிலில் எதிர்செல்வது குளிருக்கு இதமாயிருப்பதாகத் தோன்றும். அதனால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்—தலையில் பித்தவேகம் ஏறி நெற்றியில் முணு முணுக்கும் தலைவலி, பின் மண்டையில் இறுக்கம், தலைகனம், தோல் வரட்சி, அரிப்பு, சொரி சிரங்கு, அன்னத்துவேஷம், உட்குளிர் என்ற வரிசை. சூடு தேவையாயின் கம்பளிபோன்ற கதகதப்பான உடையும் கணப்பும்தான் உதவும்.

சுருங்கச் சொன்னால்—பசி இருக்கும்போது லகுவான சாப்பாடு, மிதமான ஹிதமான உணவு, தலை காது பிடரிப்பகுதிகளை நன்கு மூடிக்கொண்டே காலணி அணிந்துகொண்டே கதகதப்பான உடைகளால் உடலைப் போர்த்திக்கொண்டே பனிவேளைகளில் வெளியில் செல்லுதல், ஈரக்கசிவற்ற அழுக்கற்ற படுக்கை, கல் தரை சிமெண்டுத் தரை கருங்கல் தரை இரும்பு முதலியவையாலான நாற்காலி முதலியவைகளில் மேல் விரிப்பின்றி உட்காருதல் படுத்தல் முதலியவைகளைத் தவிர்த்தல் இவை ஹிதமானவை. தசை இறுக்கம், ஜீர்ண உறுப்புக்களின் மந்தம் இவைகளைக் கண்ணோட்டத்தில் கொண்டு நடை உடை உணவுகளை அமைத்துக்கொள்வது ஹிதம்.



ஆரோக்கியம் 1976 ஆண்டுச் சந்தா

ஞாபகப்படுத்துகிறோம்

ஆரோக்கியத்தின் 14வது ஆண்டின் சந்தாவை 1976 பிப்ரவரி 15ஆம் தேதிக்குள் அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். ரூபாய் நான்குதான். அனுப்பும் முகவரி – ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2. சென்ற ஆண்டின் சந்தா அனுப்பாதிருந்தால் அதனையும் சேர்த்தனுப்பி உதவக் கோருகிறோம்.

— ஆசிரியர்.

ஆசாரக் கோவை

ஊடறுத்துச் செல்லாமை

இருதேவர் பார்ப்பா ரிடைபோகார் தும்மினும்
மிக்கார் வழுத்திற் றெழுதெழுக ஒப்பார்க்
குடன்செல்ல லுள்ள முவந்து. (30)

கருத்து: கோவில்களில் உள்ள இரண்டு தேவதா மூர்த்திகளுக்கு நடுவில் குறுக்கே செல்வது தோஷம் உதாரணமாய் ஈசுவரன் கோயிலில் சிவபெருமான் மூர்த்திக்கும், நேர் ஸந்நிதியில் இருக்கும் நந்திகேசுவரரின் மூர்த்திக்கும் இடையே செல்வது, உத்ஸவ சமயங்களில், வீதியில் வரும் கணபதி ஈசுவரர் அம்பாள் முருகன் சண்டிகேசுவரர் மாணிக்கவாசகர் மூர்த்திகள் இவர்களின் இடையிடையே செல்வதும் தோஷம். எல்லா மூர்த்திகளையும் வலமாகச் சுற்றிப்போக வேண்டும்.

இதுபோலவே—இரு அறிஞர்கள், பார்ப்பனர்கள், தம்பதிகள், சோதரர்கள், தந்தை தாய் தனயர்கள், குரு சிஷ்யர்கள், பசு கன்று இவர்களுடைய நடுவிலும் புகுந்து செல்லக்கூடாது. தெருக்களில் சுற்றும் கழுதைகள் நாய்கள் பன்றிகள் இவை முதலிய அசுத்த மிருகங்கள் இரண்டு இரண்டு சேர்ந்து நின்றுகொண்டிருந்தால் இவைகளுடைய இடையிலும் செல்லுவது உடம்பிற்குக் கெடுதல் என்று பெரியோர்கள் சொல்வது வழக்கம்.

தாம் தன்னிருப்பிடத்திலிருந்து கிளம்பி வெளியில் போகும் சந்தர்ப்பத்தில், தனக்கே தும்மல் சம்பவித்து தும்மினுல், இதை ஒரு அபசகுனம் என்று தயங்கி நிற்பது வழக்கம். இந்த நேரத்தில் அருகில் இருக்கும் பெற்ருேர்கள் அல்லது யாரோ பெரியவர் நண்பர், தும்மினவனை நோக்கி, சுபமஸ்து, நலமுண்டாகட்டும். க்ஷேமமாய் போய்வருக என்று வாழ்த்தினுல், தும்மலுக்காக அதிகம் தயங்காமல் வாழ்த்தின பெரியவரை வணங்கிவிட்டுத் தைரியமாய்ச் செல்லவும்.

குறிப்பு: நெற்புழுதி மிளகாய்ப்பொடி போல் நெடியேறக்கூடிய வஸ்துவினுல், கடுமையான ஜல தோஷத்தினுல் சுவாஸக்குழலில் ஏதாவது நுழையும்போலிருந்தால் அதை வெளியே தள்ளுவதற்கு இயற்கை உண்டாக்கும் தும்மல் அல்லது இவைபோன்ற செயற்கைத் தும்மல் சகுனத்தடை ஆகாது. விசேஷ காரணமின்றி உண்டாகும் தும்மல்தான் அபசகுனம். தான் வெளியில் புறப்படுகையில் ஆப்த நண்பன் எதிரில் வருவானுனல் சுபசகுனமென்று மனமகிழ்ச்சியுடன் அவனுடன் வெளிச்செல்லல் நன்மைதரும்.

மல சலஞ் சேரா இடம்

புற்பைங்கூ ழாப்பி சுடலைவழி தீர்த்தந்
தேவ குலநிழ லானிலை வெண்பலியென்
றீரைந்தின் கண்ணு முமிழ்வோ டிருபுலனுஞ்
சோரா ருணர்வுடை யார். (31)

கருத்து: நல்ல அறிவுடையவர்கள் இந்த பத்து இடங்களில் மலசலம் கழிக்கவே மாட்டார்கள். வாய் எச்சிலைக்கூட உமிழவே மாட்டார்கள்.

(1) மாடுகள் மேய்வதற்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் புல் நிறைந்த இடம் அல்லது தெய்வ பூஜைக்காக அறுகம்புல் புஷ்பச் செடிகள் முதலியன வளரும் இடம். (2) நெல் முதலிய தான்யப் பயிர் நிலம் முதலியன. (3) பசுவின் சாணம். (4) பிணம் சுடுவதற்காக உள்ள இடம். (5) ஜனங்கள் நடமாடும் வழி புழங்கும் இடம். (6) நதி தடாகம் கூபம் நீர், நீர்க்கரைகள். (7) தேவாலயம், ஜபம் தியானம் செய்யும் இடம். (8) தங்குவதற்கு சௌகர்யமாய் உள்ள மரத்தின் நிழல் பரப்பு. (9) பசுக்கள் நிற்கும் கொட்டில். (10) சாம்பல்.

இந்த இடங்களில் மலஜலங் கழித்தல் எச்சில் துப்பல் போல் அசுத்தம் செய்வது உடனேயே பலவிதத்தில் பலருக்குக் கெடுதல், தன் உடலுக்கும் கெடுதல், பரத்திலும் பாபமுண்டு.

மல சலம் கழிக்கும் திசை

பகற்றெற்கு நோக்கா ரிராவடக்கு நோக்கார்
பகற்பெய்யார் தீயுனு ணீர். (32)

கருத்து: மலம் சலம் கழிப்பதை பகற்பொழுதில் தெற்குத் திசையை நோக்கி உட்கார்ந்துகொண்டும், இரவில் வடக்கைப் பார்த்துக்கொண்டும் செய்யக்கூடாது. பகலில் வடக்கையும், இரவில் தெற்கையும் பார்த்து உட்கார்ந்துகொண்டு மலம் ஜலம் கழிக்க வேண்டும். பகல் இரவு எப்பொழுதிலும் ஹோமம் முதலிய அக்கினிச் சடங்கு முடிந்தபின்பு தீயை நீர் ஊற்றி அவிக்கக் கூடாது. தானுகவே தான் தணிய விடவேண்டும்.

குறிப்பு: இக்காலத்தில் நகரங்களில் ஆபீஸ்களில் மட்டுமல்ல நாட்டுப் புறங்களில்கூட மலசலம் கழிக்க அநேகமாய் வீட்டிற்குள்ளேயே தனியாகக் கட்டிடம் கட்டுவது வழக்கமாகிவிட்டது. இப்படிக் கட்டுவதிலும் தெற்கு அல்லது வடக்கு இரண்டில் ஒன்றை நோக்கி உட்கார்ந்து மலஜலம் கழிக்கும்படி அமைப்பது உசிதம். பகல் இரவு என்று வித்தியாசம் பார்க்க முடியாவிட்டாலும், கிழக்கு மேற்கு இரு திக்குகளையும் பார்த்து உட்காரும்படியே இல்லாமல் அமைப்பதுதான் ஒழுங்கு முறையாகும்.



நில்! கவனி! செல்!

உழைப்பது வாழ்வதற்கே!

வாழ்க்கையின் வசதிகளைப் பெறப் பலர் பலவிதமாக உழைக்கின்றனர். அத்தகைய உழைப்பின் குறிக்கோள் தாமும் தமரும் உடலும் மனமும் சுகம் பெறுவதற்கான வசதிகளைப் பெறுவதே. அப்படிக் கடுமையான உழைப்பின் பயனாகப் பெறும் வசதிகளை அனுபவிக்கிறோமா என்பது ஒரு பெரிய பிரச்னை உழைப்பின் பயனாக வசதிகளைப் பெறும்போது சிலர் அதை அனுபவிக்கமுடிவதில்லை. அதன் காரணம் அவ்வசதிகளை அனுபவிக்கும் உடல் – மனத்தகுதியை உழைப்பின் காரணமாகவே இழந்துவிடுவதுதான்.

உழைப்பவர் பல வகை. சிலர் தாமே தம் இஷ்டப்படி தொழில் புரிபவர் சிலர் இரவு பகல் என்று பாராதபடி ஷிப்டு முறைகளில் உழைப்பவர். சிலர் பகலில் மட்டும் அதை முற்பகலிலும் பிற்பகலிலுமாக வசதியாகப் பிரித்து நடுவில் ஓய்விற்கு அவகாசமும் வைத்துக் கொள்வர். மற்றும் சிலர் உண்டு. இவர்களையே நில்! கவனி! செல்! என்று இங்கு உஷார்படுத்துவோம்.

இவர்களுக்குக் காலை 9 – 10 மணிக்கு ஆரம்பித்து மாலை 5 – 6 மணி வரை அலுவல் நேரம். இவர்களது உணவு முறையையும் அலுவல் முறையையும் கவனிப்போம்.

காலையில் எழுந்ததும் காபி போன்ற திரவமான உணவு. நல்ல பசி இருந்தாலும் சிறிது நேரத்திற்குள் பகலின் பிரதான உணவை ஏற்கவிருப்பதால், அந்த வேளையில் திரவத்தைத் தவிர மற்ற உணவை ஏற்கமுடியாது. கஞ்சி-கூழ் போன்றவை மனத்திற்குப் பிடிக்காது. வெறும் வயிற்றில் பசி உணர்ச்சி ஏற்படும் வேளையில் காபி பானம் கிரமமாகப் பசி மந்தத்திற்குக் காரணமாகலாம் எனக் கூறுவர். ஆக்கப் பொறுத்தும் ஆறப் பொறுக்காத பரபரப்பில் உணவை உட்கொண்டு அலம்பிய கை காயுமுன்னரே அலுவலக உடைதரித்துப் பறந்து செல்வர். விழித்தெழுந்தபின் 2 - 3 மணி நேரமிருந்தும் சோம்பி, வரிசைப்படுத்தாமல், கடைசியில் சில நிமிட நேரங்களில் ஸ்னானம், வழிபாடு, உணவு, அலுவலகச் சாமான் சேகரம், புறப்பாடு என்று துரித கதியில் நடைபெறும் செயல்கள் எத்தனை பின்விளைவுக்குக் காரணம் என்பதை சிந்தித்துப் பார். இன்று பலருக்கு உண்டதும் உடுப்பு மாற்றிக்கொள்வதற்குமுன் ஒருதடவை மலங்கழிவிடத்திற்குச் செல்லும் நிர்பந்தம் ஏற்படுவதைக் காண்கிறோம். அலுவலக உடை தரித்தபின் மலக்கழிவிற்கான உந்துதல் ஏற்பட்டால், அலுவலகத்திலும் வழியிலும் அதற்கான வசதி இல்லையே! அதை இங்கேயே நிறைவேற்றிவிட்டால் என்ன என்ற அவசரம். பிறகு அதே பழக்கம்

வழக்கமாகிவிடுகிறது. உண்டதும், வயிறு கனம் தாங்காமல் வெளியே தள்ளும் பழக்கம் நிரந்தரமாகி உடன் அதற்கு வைத்யம் - மாத்திரைகள் – ட்ராங்க்விலேஸர் எல்லாம். உண்டபின், மலக்கழிவுப் பழக்கம் ஏற்பட்டபின், காலையில் எழுந்ததும் மலக்கழிவு உணர்ச்சி நின்றுவிடுவது உண்டு. அல்லது அந்த 2-3 மணி நேரத்திற்குள் முழு வெளியேற்ற உணர்வு ஏற்படாமல் 3-4 தடவை சிறிதுசிறிதாக மலக்கழிவு ஏற்படுவது உண்டு. இது காலைப் பதட்டத்தின் விளைவு.

உண்ட களைப்பு முண்டனுக்கும் உண்டு என்ற பழமொழி உண்டு. உண்டதும் 10–15 நிமிடமாவது ஓய்வு கிடைத்தாலும் போதும். இதற்கு நேர்மாறாக, மிகத் துரிதகதியில் நடை, துரிதகதியில் செல்லும் ரயில் முதலியதில் நெரிசலில் கவனத்துடன் பிரயாணம், ஆபீஸ் திறந்ததும் உள்ள அன்றாட அலுவல்களில் சுறுசுறுப்புடன் ஈடுபட வேண்டிய அவசியம், அதற்காக ஒரு காபி அல்லது டீ என்று தொடர்ந்து மாலைவரை உழைத்தபின் அதே வேகத்துடன் வீடுதிரும்பி ஒரு காபி அல்ப டிபன் உடன் இரவுச்சாப்பாடு என்ற புயல் வரிசை.

ஒருபுறம் புஷ்டியுள்ள ஆகாரத்தை நிதானமாக முறையுடன் சாப்பிடமுடியாத நிலை, மறுபுறம் தேவையற்ற உணவை அகாலத்தில் சூழ்நிலையையும் தாற்காலிக விறுவிறுப்பையும் கருதி அடிக்கடி உட்கொள்ளுதல் என இரு விரும்பத்தகாத உணவுமுறைகள். அலுவலகத்தின் அருகிலே வசிப்பவர்கள் இத்தனை பாதிப்பு அடைவதில்லை.

இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. குறிப்பிட்டநேரத்தில் அலுவலகத்திற்குக் கிளம்பவேண்டியிருத்தலால் இவர்களது வருவாயே குடும்பத்தினர் அனைவரின் வாழ்விற்கும் ஆதாரமாயிருப்பதால் அலுவலகத்திற்குக் கிளம்பவேண்டிய நேரத்திற்கு 30-40 நிமிஷங்களுக்கு முன்னரே அமைதியாக உணவை ஏற்க வசதிசெய்து தருவது இத்துறையில் பொறுப்புள்ள இல்லத்தினரின் கடமை. குறிப்பிட்ட சில நொடிகளுக்குள்ளே எல்லா அலுவல்களையும் திணிக்கும் பழக்கத்தை மாற்றி சுறுசுறுப்பைக் காலையிலேயே வரவழைத்துக்கொண்டு அதனதனுக்கு வேளை ஒதுக்கி, உண்டபின் 10-15 நிமிடநேரம் அமைதியாக ஓரிடத்தில் இருந்துவிட்டு அலுவலகத்திற்குக் கிளம்புவது அவரவர் கடமை. ஆபீசிற்குச் செல்வதற்கென உணர்வு ஏற்படாதபோது நிர்ப்பந்தித்து மலக்கழிவைத் தூண்டுவதை விட்டு, உணர்வு வந்தபின் அதிகத் தாமதமில்லாமல் போகும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுதலும் இது விஷயத்தில் பரபரப்பைக் குறைத்துக்கொள்வதும் இன்றியமையாதவை. அலுவலக வேலை சரியே நடைபெறவும் வீட்டில் உழைப்பால் கிடைத்த வருவாயைக்கொண்டு கிடைக்கும் வசதியைக் குறையின்றி அனுபவிக்கவும் இவை அவசியமென நில்! கவனி! செல்! என்று உஷார் படுத்திக்கொள்வோம்.

அதிக மலக்கழிவை நிறுத்த மருந்து கைவசமுள்ளதெனச் சிலர் கூறுவதைக் காண்கிறோம். எந்த மருந்தும் எந்த நிலையிலும் உபயோகிக்கத்தக்கவை அல்ல. நம் உடல் கூற்றைப்பற்றி ஓரளவு நாம் அறிவோம் எனினும் மருந்தால் நம் உடற்கூற்றில் விளைபவைகளை அறியக் கற்கவில்லை. அதனால் மருந்துகளை நாமே இஷ்டப்படி சாப்பிடுவது முறையல்ல. அதனால் இவ்விஷயத்திலும் மறுபடி நில்! கவனி! செல்! என்று ஞாபகப்படுத்துகிறோம்.

பொங்கலுக்கு மறுநாள். பிரசவித்து மூன்று மாதங்களான தாய் இரவு 10 மணிக்கு டாக்டரிடம் வருகிறாள். உடல் சில்லிட்டிருக்கிறது. உடல் முழுவதும் தடிப்பு. உதடும் முகமும் வீங்கியிருக்கிறது. தலைவலி, வாந்தி கடுமை. விபரம் விசாரித்ததில் அவள் கூறியது—அன்று கனுப்பண்டிகையானதால் விடியற்காலையில் எழுந்திருந்து வெட்டவெளியில் கனுவைத்துப் பின் பீடைகழிய ஸ்நானம். பகல் உணவு புளியஞ்சாதம், தயிர்சாதம், வருவல், கரிவடாம் பொரியல் மேலிட்ட சாப்பாடு. பிற்பகல் மூன்று மணிக்கு வயிற்றுப்பிரட்டல், லேசாகத் தலைவலி, நான்கு மணிக்கு வாந்தி ஆரம்பம். சாப்பிட்ட உணவு முழுவதும் 4-5 தடவையாக வாந்தி எடுத்துவிட்டது. வாந்தியை நிறுத்த மருந்து சாப்பிட்டதும் தலைவலி கடுமையாகியது. தலைவலிக்கு ஆஸ்பிரின் மாத்திரை சாப்பிட்டதும் உடல் முழுவதும் தடித்து வியர்த்து விட்டது. வாந்தியும் தொடர்கிறது. இந்த நிலையில் நோயாளி டாக்டரிடம் செல்லும் அவசியத்தை உணர்ந்திருக்கிறாள்.

வாந்தியை நிறுத்த என்ன மருந்து சாப்பிட்டீர்கள் என்ற கேள்விக்கு, தான் கருவுற்றிருந்தபோது மசக்கை வாந்திக்கு வாங்கிய மாத்திரை மீதமிருந்ததைச் சாப்பிட்டதாகவும், ஆஸ்பிரின் சாப்பிட்டு முன் அலர்ஜி வந்திருக்கிறதா என்ற கேள்விக்கு இல்லை என்றும் பதில். பனியில் விடியற்காலை எழுந்திருந்து பிரசவித்த உடலால் தாங்கமுடியாத அளவில் சேர்ந்த அபத்தியங்களான செயல்—உணவுகளால் வாந்தியும் தலைவலியும். வாந்தி உடலில் சேர்ந்த விஷத்தை அகற்ற உடலின் முயற்சி. அதைத் தடைசெய்ததும் விஷமித்த இரைப்பையிலுள்ள மிகப் புளிப்பான உணவுக் கலவையின் விஷசக்தி உடலில் பரவி விட்டது. ஆஸ்பிரின் அதற்குத் துணை புரிந்தது. அதன் விளைவே இத்தனையும். சிலசமயம் இயற்கை விஷ நிலையைச் சீராக்கும் தனது பணியில் நமது குறுக்கீட்டை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் சீற்றம் கொள்ளுகிறது. அப்போது பலதடவை உபயோகித்து நன்மையே புரிவதாகக் கண்ட மருந்துகள்கூட விஷ நிலைக்குக் காரணமாகின்றன. பகல் உணவின் புளிப்பை மாற்றி, வாந்தி ஏற்பட்ட நிலை தானே அடங்க மருத்துவம் செய்திருந்தால் இந்த விபரீத விளைவு ஏற்பட்டிருக்காது. உடல் நிலை அறிந்து மருந்து சாப்பிடுவதில்தான் நன்மை உண்டு. இது கவனத்திற்குகந்த விஷயம். ★

குடும்ப ஔஷதங்கள் :

கர்பூராதி சூர்ணம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

பச்சைக்கர்பூரம்	விலாமிச்சைவேர்	அல்லிக்கிழங்கு
கிராம்பு	சுக்கு	திப்பிலி
ஏலரிசி	கருஞ்சீரகம்	சந்தனம்
லவங்கப்பட்டை	காரகில்	அஸாரூன்
சிறுநாகப்பூ	மூங்கிலுப்பு	வெட்டிவேர்
ஜாதிக்காய்	ஜடாமாஞ்சி	வால்மிளகு

இந்தப் பதினெட்டு சாமான்களும் வகைக்கு 10 கிராம். சீனு கல்கண்டு அல்லது சர்க்கரை 90 கிராம்.

இவைகளில் பச்சைக்கர்பூரத்தையும் கல்கண்டையும் தவிர மற்ற வைகளைத் தனியே இடித்து மெல்லிய கண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்துக்கொள்ளவும். பிறகு அந்தத்தூளில் பச்சைக்கர்பூரத்தைத் தூளாக்கிப் போட்டு நன்கு கல்வத்திலிட்டரைத்தோ அல்லது வேறு பாத்திரத்தினுள் போட்டோ கலக்கவும். பிறகு கல்கண்டுத்தூள் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளவும். பச்சைக்கர்பூரத் திற்குப் பதில் சிலர் நாட்டுக் கட்டிச் சூடத்தைச் சேர்த்துக்கொள்வது வழக்கம். மூங்கிலுப்பிற்குப் பதில் கூரைக்கிழங்கின் மாவையும். அஸாரூனிற்குப் பதில் தகரவிதையையும் சிலர் சேர்ப்பர். இதனுல் குணங்களில் விசேஷ மாறுதல் ஏற்படாது.

அளவு - பெரியவர்களுக்கு $\frac{1}{2}$—1 கிராம். ($\frac{1}{2}$—1 டீஸ்பூன்) ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களுக்கு 1 சிட்டிகை முதல் $\frac{1}{4}$ டீஸ்பூன் வரை. அநுபானம் தேன், நெய்.

மழை-பனி நாட்களில் ஏற்படும் சள்ளைக்கடுப்பு வலி, நீர்கோர்வை தொண்டைக்கம்மல், மார்புச்சளி, இருமல், இடுப்புப்பிடிப்பு, முதுகுப் பிடிப்பு, அஜீர்ணமான மலப்போக்கு, வாயில் ருசி இன்மை, குடல் வலிவிழந்து அடிக்கடி மலம் கட்டியும் இளகியும் மாறிமாறிப்போவது முதலியவைகளில் நல்லது. மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு மூலம் காய்ந்து வரண்டு வலி கொடுத்துக்கொண்டிருந்தால் இதைச் சாப்பிட வலி குறையும். சளி வெளியாகாமல் வரண்டு விலாப்புறம் முதுகு மார்பு தலை முதலிய இடங்களில் வலியுடன் இருமல் இருந்தால் நெய் அல்லது பாலுடன் சாப்பிட நல்லது.

★

பலரது உழைப்பில் மலரும் தேன்

கோடை நாட்களில் நன்கு பூத்துக் குலுங்கி நிற்கும் பூச்செடிகளைச் சுற்றிச் சுற்றி வட்டமிடும் தேனீக்களைப் பார்த்திருப்போம். இவை பூக்களிலிருந்து மகரந்தம் எனப்படும் மிகவும் இனிப்பான பூந்தேன் துளிகளைச் சேகரிக்கவே அவ்விதம் வட்டமிடுகின்றன. நூறு கிராம் தேன் தயாரிக்க ஒரு தேனீ சுமார் பல லக்ஷம் பூக்களுக்காவது செல்லவேண்டியிருக்கும். தேனீ தனது உறுஞ்சுவாயின் மூலம் பூக்களிலுள்ள பூந்தேனை உறிஞ்சித் தேன் சேமிப்புக்கெனவே அமைந்துள்ள ஒரு கோசத்தினுள் சேர்த்துக்கொண்டு, அக்கோசம் நிரம்பியதும் தன் கூட்டிற்குத் திரும்புகிறது. தேனீ, தேன் சுமை இல்லாமல் பூக்களுக்குச் செல்லும்போது மணிக்கு 60 கிலோ மீட்டர் (சுமார் 38 மைல்) தூரம்கூடப் பறக்கிறது. தேன் சுமையுடன் திரும்பும்போது மணிக்கு 30 கிலோ மீட்டர் வீதம் வருகிறது. இந்தியாவில் சில இடங்களில் ஓடும் ரெயில் வண்டியின் வேகத்தைவிட இது சற்று அதிகம்தான்.

ஒரு கிலோ கிராம் தேனைக் கூட்டில் சேர்க்க தேனீ ஒரு லக்ஷம் தடவையாவது தேன் சுமையைத் தூக்கிவர நேர்கிறது. தேன் கூட்டிற்கும் தேன் சேகரிக்கவேண்டிய இடத்திற்குப் ஒரு மைல் தூரமிருக்குமானல், இது ஒரு கிலோ கிராம் தேன் சேமிப்பதற்குள் பூமியைச் சுற்றிவரும் தூரத்தைக் கடந்துவிடுகிறது. தேனீயின் சுறுசுறுப்பும் வேகமும் மிகவும் ஆச்சரியமானதுதான்.

தேனைப் பூந்தோட்டத்திலிருந்து கூட்டிற்குள் கொண்டுசேர்க்கும் தேனீக்கள் வேறு. கூட்டினுள் இருந்துகொண்டு தேனைப் பதப்படுத்தும் தேனீக்கள் வேறு. இரை தேடி வந்த ஈக்களிடமிருந்து வீட்டினுள் உள்ள ஈக்கள் தேனைப் பெறுகின்றன. தேனீ தேனைக்கொண்டுவரும் போதே அதன் இரைப் பையினுள் தேன் ஒரு பக்வத்தை அடைந்துவிடுகின்றது. கூட்டில் உள்ள ஈக்கள் அந்தத் தேனைப் பெற்றதும் மேலும் அதைப் பதப்படுத்துகின்றன. அதன் வயிற்றிலுள்ள தனி அறையில் தங்கியுள்ள தேனை வாய்க்குக் கொணர்வதும் திருப்ப வாயிலிருந்து அந்தத் தனி அறைக்குச் செலுத்துவதுமாக 120-140 தடவைகள் வரை விழுங்குவதும் துப்புவதுமாகச் செய்து பிறகு தேன் கூட்டினுள் காலியான ஒரு அறுகோணக் கண்ணறையினுள் அந்தத் தேன் சொட்டைக் காயவைக்கிறது.

இந்த நிலையிலும் அது பூந்தேனுகவே இருக்கிறது. பூந்தேனில் 40-80 சத விகிதம் வரை ஜலாம்சம் கலந்துள்ளது. இந்த ஜலாம்சம் உலர்ந்து 15-20 சத விகிதத்திற்குள் ஜலாம்சம் சுண்டும் வரை அதை உலரவைக்கவே இந்தக் கண்ணறைகளில் தேன் துளிகளை ஈக்கள் தொங்கவிடுகின்றன. ஒரு அறையில் தொங்கவிட்டுள்ள தேன்துளியை மற்றொரு அறைக்கு மாற்றுவதுமாக இந் நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து

பல முறைகள் நடைபெறுகின்றன. தேனிலுள்ள ஜலாம்சத்தைக் காயவைக்க அவை எடுத்துக்கொள்ளும் சிரத்தை அளவுக்கு மீறியது. தனது சிறகை நிமிடத்திற்கு 26,400 தடவைகள் மேலும் கீழும் அசைத்து விசிறிக் கூட்டில் காற்றோட்டத்தை அவை அதிகமாக்கு கின்றன.

பூந்தேனில் உள்ள ஜலாம்சம் ஆவியாகி முதிராத பாகு பதத் திற்கு வந்ததும் அந்தக் கண்ணறைகளின் வாயிலே மெல்லிய மெழுகுத் திரைகொண்டு மூடிவிடுகின்றன. இவ்விதம் கண்ணறைகளில் மூடப் பட்டுள்ள தேன் எத்தனை யுகமிருந்தாலும் கெடுவதில்லை.

தேனில் எத்தனையோ வகை: தேன் எடுக்குமிடங்களைப் பொறுத் தும் தேனீக்களின் உருவமைப்பைப் பொறுத்தும் தேன் மகரந்தம் நிரம்பிய பூக்களின் தன்மையைப் பொறுத்தும் தேனின் நிறம் மணம் குணம் முதலியவை வேறுபடுகின்றன இயற்கையாகத் தேனீக்கள் தாமே அமைத்துள்ள அடைகளில் நிரம்பிய தேன் ருசிமிக்கது. ஆயினும் தேனீக்களே செய்த சிப்பங்களில் அவை தயாராவதால் கிடைப்பதில் சிரமம். அதனால் சற்று விலை அதிகம். செயற்கையாக வியாபார நோக்குடன் ஆங்காங்கு நாம் வைக்கும் தேன் கூடுகளில் தயாராகும் தேன் முன்னதைவிட சற்று ருசிக் குறைவுதான். விலையும் மலிவுதான்.

ஒரே வகைப்பட்ட பூக்களிலிருந்து கிடைக்கும் தேன் மிக அரிது. நடைமுறையில் ஒரே இனத்தைச் சார்ந்த பூக்கள் அளவில் அதிகமா யிருக்குமிடங்களில் சேகரிக்கும் தேனைப் பொதுவாக ஒரு ஜாதிப் பூந்தேனாகக் கொள்ளமுடியும். வேப்பப்பூ மாம்பூ தாமரைப்பூ முதலிய பூக்கள் மிகுந்துள்ள காட்டுப் பிரதேசங்களிலிருந்து சேகரிக்கப்படும் தேன் வகைகளில் ருசியிலும் மணத்திலும் நிறத்திலும் மாறுபாட்டைக் காணமுடியும்.

அம்மாதிரி தேனீக்களின் மேய்ச்சல் தரையாகப் பயன்படும் இடங்கள், தாழ்ந்த புல்வெளி, சமவெளி, பழத்தோட்டம், பூந் தோட்டம், மலை, ஊசி இலைக்காடுகள் என்றவாறு பலதரப்படும்போ தும் சேகரிக்கப்படும் தேனும் இயற்கையில் சற்று மாறுபடுகிறது.

பொறி நுட்ப ரீதியாகவும் தேன் சேமித்த விதம், அதை எடுக்கும் விதம், அதைச் சீரமைக்கும் வழி இவைகளாலும் தேனின் அமைப்பில் மாறுபாடு ஏற்படும். முன் கூறியபடி இயற்கையாகத் தேனீக்களே செய்த தேனடைகளின் அறுகோண அறைகளில் சேமித்து வைத்த தேன் உரிய காலத்தில் எடுக்கப்பட்டால் அது பரிபூர்ணமாக முதிர்ந்து தெளிந்து பரிசுத்தமாக இருக்கும். அடைத்தேனில் நோய் பரப்பும் கிருமிகள் என்றுமே காணப்படுவதில்லை என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். செயற்கையான தேன் கூடுகளில் சேர்ந்த தேனை விசைத்தேன்–பிழியும் யந்திரத்தின் மூலம் பிழிந்து எடுக்கிறார்கள். இந்த யந்திரம் முதலியவைகளிலுள்ள சீர்கேடுகள் தேனையும் சற்றுப் பாதிக்கலாம்.

தேன்களின் நிறமும் பலவகைப்பட்டது. நல்ல கருந்தேனிலிருந்து கண்ணாடி போன்று வெளிரிய நிறத்தேன் வரை எத்தனை நிறமுள்ள தேன்கள்? வெளிரின நிறத்தேன் மிகவும் உயர்ந்தது. கண்களுக்கு இடுவது போன்ற பல உயரிய சிகித்ஸைகளில் இது பயன்படுகின்றது. கருமை கலந்த செந்நிறத்தில் காணும் தேன்தான் பரவலாகக் கிடைக்கும். கருநிறமுள்ள தேனில் கனி உப்புகள், (இரும்பு, தாமிரம், மாங்கனீஸ்) முதலியவை அதிகமாக இருப்பதால் சிறந்த உணவுப் பொருளாகின்றது.

புகையிலைத் தோட்டங்களுள்ள பக்கத்திலும், விஷப்பூண்டுகள் நிறைந்த மலைப் பகுதிகளிலும் சேமித்த தேன் சற்று விஷ குணம் படைத்ததாக இருக்கும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சைத் தோட்டப் பகுதியில சேமிக்கப்பட்ட தேன் நன்மணமும் சுவையும் உள்ளதாக இருக்கும். பருத்தித் தோர்ட்டங்களில் பருத்திச் செடியின் இலைகளிலுள்ள பூந்தாதுச்சுரப்பிகளிலிருந்தும் சேமித்த தேன் பூக்களிலிருந்து எடுத்த தேனைப் போல நல்ல மணமும் வெளிறிய நிறமும் இனிப்பும் பெற்றிருக்கும். யூகலிப்டஸ் மரக் காடுகளில் சேமிக்கப்பட்ட தேன் வெடிப்பான மணமும் வெகுட்டலுடன் கூடிய சுவையும் கொண்டிருக்கும். இப்படி சேமிக்கப்படும் இடத்தைப் பொறுத்தும் வேறுபடுகிறது.



தமிழ்நாட்டு உணவு முறை

தத்துவ ரீதியிலும் ஆயுர்வேத உடற்கூறு ரீதியிலும் நமது ஆகார அமைப்பு வியக்கத்தக்கது. வாதம், பித்தம், கபம் இவைகளைப் பொதுஜனங்களில் சிலர் நன்கு அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டுள்ளனர். அவர்களுக்கு இந்த உணவு அமைப்பைப் பற்றிச் சற்று விளக்கமாகவே கூறுவோம்.

உணவு உட்கொள்ளத்தொடங்கியது முதல் அது முழு அளவும் ஜீர்ணம் அடையும் வரையிலான கால அளவை மூன்று சமபாகங்களாகப் பிரித்து முதலாவது கப காலம் என்றும், அடுத்தது பித்த காலம் என்றும், கடைசியில் உள்ளது வாத காலம் என்றும் கூறுவர். அதனதன் காலங்களில் அவை அவை தலைவனாக நின்று அதனதன் பணியைச் செவ்வனச் செய்கின்றன.

முதலில் மொத்தையானதும், கெட்டியானதும் ஆகிய ஆகாரப் பகுதிகள் நெய்ப்புத்தன்மை அடைந்து அதிக அளவில் சுரப்பிகள் சுரக்கும் சுரப்புகளில் கலந்து குழம்பி நுரைபோல் ஆவதுடன் அக்கலவை இனிப்புச் சுவையையும் பெறுகிறது. சில சமயங்களில் உண்டவுடன் எதுக்களிக்கும் இரைப்பையிலிருந்து எதிர்த்து வாய்ப் பக்கம் உந்தி எறியப்பட்ட அன்ன ரஸம் தித்திப்பதுடன் உடைந்த அன்னப் பகுதிகளைக் கொண்டிருப்பதை நாம் அனுபவ வாயிலாக அறிவோம். இந்நிலை சரிவர அமைந்தால் தான் பித்தம் என்றும் அக்னியால் அது பாகம் அடையும் தகுதி பெறுகிறது. இவை அனைத்தும் கபம் செய்யவேண்டிய பணியாகும்.

கபம் பொதுவாக நெய்ப்புத்தன்மை, குளிர்ச்சி, பளுவான தன்மை, தாமதித்துச் செயல்படுதல், வழவழப்புத்தன்மை, அசைவற்றிருக்கும் தன்மை ஆகியவை படைத்தது. உண்ட களைப்புத் தொண்டருக்கும் உண்டல்லவா? அது கபத்தின் செய்கைதான்.

கபம் என்ற வடிவில் இயற்கை புரியும் இந்த செயல்களுக்கு மேற்கூறிய கபத்தின் குணங்கள் பெரும்பாலும் ஒருங்கே அமைந்த பருப்பு அன்னம் மிகமிக உதவுகிறது.

நெய் பருப்பு இவை கலந்த அன்னமும் அடுத்து வரும் மற்ற ஆகாரப்பொருள்களைக் காட்டிலும் பளுவானது. தாமதித்து ஜீரணம் அடைவது, நெய்ப்புத்தன்மை பொருந்தியது. இனிப்பது, விறுவிறுப் பற்றது. கபத்திற்கும் இதற்கும்தான் என்ன ஒற்றுமை.

அடுத்தது பித்தம் என்ற அக்னியின் காலம். ஆயுர்வேதம் பித்தத்தையே அக்னி என்று கூறுகிறது. இந்த சமயம் பித்தம் ஓங்கி நின்றால்தான் ஜீரணம் சரிவர நடைபெறும். இந்தப் பித்தத்தை அதிகமாக்கக்கூடியவை புளிப்பு, உப்பு, காரம் என்ற மூன்று சுவைகள். பருப்பு அன்னத்தை அடுத்து நாம் புசிப்பதும் புளிப்பு, உப்பு, காரம் இவை மேலோங்கிய திரவம் கலந்த அன்னமேயல்லவா? பித்தம் தூங்கவும் முடியுமோ?

இந்தப் பித்த காலம் முடிந்தவுடன் வாத காலம் தொடங்குகிறது. இங்கு பக்குவமான ஆகாரங்களில் உள்ள சாரமான ஆகாரங்களில் உள்ள சாரமான அம்சங்கள் அனைத்தையும் உருக்கி உடலில் சேர்த்து வரண்ட மலத்தை வேறுக்குவது வாதத்தின் தொழிலாகும். இதற்கு வாயுவைத் தவிரத் தகுதிவாய்ந்தது வேறு எது?

மிகவும் சுறுசுறுப்பாகச் செய்யவேண்டிய வேலை இது. அதற்கேற்ப வாயு வரண்ட தன்மை, லேசான தன்மை, மிகமிக நுண்ணிய பாதை களில் ஊடுருவிப் பாயும் நுண்மை, சொர சொரப்பு, எப்பொழுதும் அசைவுற்றிருக்கும் தன்மை ஆகியவை பொருந்தியது. கசப்பு, துவர்ப்பு, காரம் என்றசுவைகளுடன் தோழமை கொண்டது.

நம் உணவு முறையிலும் கடைசி அம்சமாக உட்செல்வது வெண்ணெய் நீங்கி வரண்ட தன்மையுள்ளதும், துவர்ப்பு, புளிப்புக் கலந்ததும் லேசானதும், எளிதில் ஜீரணிக்க வல்லதும், விருவிருப்புத் தன்மையுள்ளதும் ஆகிய மோருடன் கூடி உப்புக் காரம் நன்கு ஊறிய ஊறுகாய் வகைகளுடன் திரவமான நிலையிலான மோரன்னம், வாதத் திற்கும் இந்த அன்னத்திற்கும்தான் என்ன உறவு! இந்த முறையைக் கையாள ஜீரணக் கோளாறு தலைகாட்டுமா?

ஒன்று கலக்க உண்ணும் உணவு பல மணி நேரம் கழித்து ஆங் காங்கு கூறியது போல் எவ்விதம் செயல்படும் என ஓர் கேள்வி எழலாம். பிண்டமாம் படைப்புகள் படைத்த பல உலோக யந்திரங்கள் குறிப் பிட்ட சமயத்தில் மட்டும் குறிப்பிட்ட காரியங்களைச் செவ்வெனச் சாதிக்கும் ஆற்றல் படைத்தபோது அண்டம் படைத்த ஆண்டவன் படைப்பாம் உணவு யந்திரத்தின் சாதனையைச் சங்கித்தல் வேண் டாம். பல்லாண்டுகள் வாழ்ந்த பழம்பெரும் மக்களின் ஆரோக்ய வாழ்க்கையே அதற்குச் சான்று.



இதயத்துடிப்பும் ரக்த அழுத்தமும்

ப்ளட் பிரஷர் என்றொரு நோய் தற்கால நாகரிக வியாதிகளில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. நாகரிக வியாதி என்று ஒன்று உண்டா என்ற கேள்வி எழலாம். நாம் அமைத்துக்கொள்ளும் வாழ்க்கை முறையை ஒட்டி, நமக்கு எத்தனை சௌகர்யங்கள் கிடைக்கின்றனவோ அத்தனை கெடுதல்களும் கிடைக்கின்றன. சுறுசுறுப்பும் மணிக் கணக்கில் உடல் நலுங்காமல் உடை நலுங்காமல் யந்திரங்களின் உதவியால் லேசான வேலையும் கிடைத்ததற்கேற்ப வலிவற்ற உடலில், உளைச்சல் மிகுந்த மனமும், அன்பும் ஆதரவுமற்ற போலியான சூழ்நிலையும், ரத்தக் கொதிப்பையும் அதன் காரணமான மனக்கொதிப்பையும் அதிக மாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.

ஒரு மருத்துவ நிபுணர் கூறினர்—''ஸ்பிக்மோ மானே மீடர் (பிளட் பிரஷரை அளக்கும் கருவி) கண்டுபிடிக்கும் முன் இந்நோய் இந்த அளவில் பரவியிருக்கக் காணேம். மீடர் வந்த பிறகு அதைக் கொண்டு பார்க்கும் அவசியமும் அதிகமாகிக்கொண்டே வருகிறது'' என்று. ஆஸ்பத்திரி பெருகப் பெருக நோய் அதிகமாகிறது; நோயைக் கண்டுபிடிக்கும் சாதனங்கள் பெருகப் பெருக நோய் பெருகுகிறது எனக் கூறுவதும் உண்மை நிலையை மாற்றிக் கூறுவதேயாகும். நாகரிகம் பெருகப் பெருக வாழ்க்கைத்தரம் உயர உயர, மனிதன் மமதையால் இயற்கையைப் பகைத்துக் கொள்வதும் இயற்கை விதிகளை மீறுவதும் அதிகமாகி நோய்வாய்ப்படுவதும் அதிகமாகிறதென்பதே உண்மை நிலை.

ரக்தக் கொதிப்பு, உடல் மனம் இவைகளின் சகிப்புத் தன்மையைக் 'கெடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று. சுக துக்கங்களின் தாக்குதல் மனத்தையும் உடலையும் பாதிக்கும்போது, அதற்கு ஈடுகொடுக்கும் சக்தி உடலில் குறைந்துவிட்டால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த சக்திக் குறைவை அளந்து ரக்தத்தின் அழுத்தம் இயற்கை அளவிற்கு மீறினல் அதை நோயெனக் கூறுகிருர்கள். ரக்தத்தின் இயற்கை அழுத்தம் என்பது என்ன? அதன் அளவு என்ன? என்பதைப் பற்றிக் கூறுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம். வியாதி நிலை பற்றிப் பிறகு யோசிப்போம்.

ஹிருதயத்திலிருந்து ரத்தம் வெளியே அனுப்பப்பட்டு உடல் முழுவதும் சுற்றித் திரும்ப ஹிருதயத்தை அடைவதும் பிராண வாயுவின்

சேர்க்கையால் சுத்தப்படுத்தப்பட்டுத் திரும்ப வெளியே அனுப்பப் படுவதுமாக இந்த ரக்த ஸம்வஹனம் எனும் ரத்த ஓட்டம் உடலில் இடைவிடாமல் நிகழும் ஓர் இயற்கைச் செயல். இந்நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொள்ளும் உறுப்புக்கள் ஹிருதயமும் ரக்தக் குழாய்களும்; பங்கு கொள்ளும் தாது ரக்தம். இப்பணியை நிறைவேற்றிவைக்கும் பொறுப்பு ரக்த ஓட்டத்தை இயக்கிவைக்கும் வியான வாயுவைச் சேர்ந்தது. ஒரே சீரில் இச்செயல் நடைபெற இம்மூன்றும் சமநிலேயில் இருந்து ஒத்துழைக்கவேண்டும்.

நடு வயதினருக்கு ஒரு நிமிடத்திற்குச் சுமார் 70 தடவை ஹிருதயம் சுருங்கி விரிகிறது. ஒவ்வொரு தடவை விரியும்போதும் ஹிருதயத்தினுள் ரக்தம் நிரம்புகிறது. அசுத்தமான ரக்தம் உள் நிரம்புவதைச் சுத்தி செய்வதற்காக ச்வாஸ கோசத்தினுள் அனுப்புவதும், சுத்தியாகி உள் நிரம்பிய ரத்தத்தை உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அனுப்புவதும் ஹிருதயம் சுருங்கும்போது நிகழும் செயல்களாகும். இந்த நிகழ்ச்சியின் பிரதிபலிப்பைக் கை நாடியில் எளிதில் உணர்கிறோம். கைகளின் கட்டை விரலின் அடியில் உள்ள ரக்தக் குழாயில் காணும் துடிப்பைக் கைவிரல்களேக் கொண்டு உணர்வதை நாடி பார்ப்பது என்பர். ஹிருதயம் சுருங்கும்போது துடிப்பு, ஹிருதயம் விரிந்து ஓய்வு பெறும்போது துடிப்பின்மையுமாக மாறி மாறி நம் கைகளுக்குப் புலப்படுகின்றன. இதில் காணும் அழுத்தம்—துடிப்பு இவைகளின் தராதரத்தைக்கொண்டு ஹிருதயம் எந்த ரீதியில் வேலே செய்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

நாடியில் பார்ப்பதற்குக் கவனமும் சிறந்த அப்பியாஸமும் தேவை. எளிதில் கண்டுபிடிப்பதற்கான யந்திரம் ஸ்பிக்மோ மானே மீடர் என்பது. இதைப் புஜத்தில் கட்டி புஜத்திலுள்ள ரக்தக் குழாயில் காணும் அழுத்தத்தின் தராதரத்தை அளக்கிறார்கள். ஹிருதயம் சுருங்கி ரக்தம் வேகமாக ரக்தக் குழாய்களில் பாய்ச்சப்படும்போது ரக்தக் குழாய்களின் தசைச் சுவர்கள் விரிந்து ரக்த ஓட்டத்தின் வேகத்திற்கு இடம் கொடுக்கின்றன. ஹிருதயம் விரிந்து ரத்த ஓட்ட வேகம் தணிந்ததும் ரக்தக் குழாய்களின் தசைச் சுவர்களும் சுருங்கித் தன் நிலேயை அடைகின்றன. இவ்விதம் ரக்தக் குழாய்களின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையின் பிரதிபலிப்பையே நாடி பரீக்ஷை மூலமும் ஸ்பிக்மோ மானே மீடர் பரீக்ஷை மூலமும் அறிகிறோம்.

ரக்த ஓட்டத்திற்காக ஹிருதயமும் ரக்தக் குழாய்களும் ஒரே சீரில் இடைவிடாது சுருங்கி விரியச் செய்யும் சக்தி வியானவாயுவிடம் உள்ளது. வியான வாயு கட்டுக்கு மீறிச் செயல்படும்போது இந்த வேலையில் ஏற்றம் ஏற்படுகிறது. வியான வாயு சக்தி இழந்த நிலையில் இவ்வேலை மந்தப்படுகிறது. வியான வாயு அளவுக்கு மீறி (கோப மடைந்து) அதிகமாகிச் செயல்பட்டால் ரக்தக் கொதிப்பு (ஹை ப்ளட் பிரஷர்) ஏற்படுகிறது, வியான வாயு சக்தி இழந்தால் ரக்த அழுத்தத் தளர்ச்சி (லோ ப்ளட் பிரஷர்) ஏற்படுகிறது. ஆக வியான வாயு, ரக்த ஓட்டத்தில் அதனால் ஏற்படும் அழுத்தம் இவைகளின் ஏற்ற நிலை சம நிலை தாழ்வு நிலை என்ற இந்த மூன்றையும் அளக்க இந்த ஸ்பிக்மோ மானோ மீடர் உதவுகிறது.

ரக்த அழுத்தம் இந்த மீடரில் இரண்டு நிலைகளில் அளக்கப்படு கிறது. ஒன்று ஹிருதயம் சுருங்கி ரக்தம் குழாய்களில் வேகமாகப் பாய்ச்சப்படும்போது ரக்தக் குழாய் சுவர்களில் ரக்த ஓட்டத்தின் வேகம் எவ்விதம் பிரதிபலிக்கின்றது என்பதை அறிவது, இந்த அழுத்தம் ஸிஸ்டலிக் பிரஷர் எனப்படும். மற்றொன்று ஹிருதயம் விரியும்போது ரக்த ஓட்ட வேகம் ரக்தக் குழாய்ச் சுவர்களில் எவ்விதம் பிரதிபலிக் கிறது என்பதை அறிவது, இந்த அழுத்தம் டயஸ்டலிக் பிரஷர் எனப் படும் பாதரஸம் நிரப்பிய குழாய்களில் மிலிமீடர் அளவுக் குறிப்பிடப் பட்ட இந்த மீடரில் ரக்த அழுத்தம் எத்தனை மிலிமீடர் அளவு பாத ரஸத்தைத் தூக்கும் சக்தி பெற்றுள்ளது என்பதே இந்தக் கணக்கின் அடிப்படை.

இந்த அளவு தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலை, மனிதனின் வயது, தொழில், வசிக்கும் சூழ்நிலை தற்காலிக மனோநிலை முதலியவைகளுக் கேற்ப மாறுபடும். ஆனாலும் பொதுவாகக் கணக்கிட்டு ஒரு சராசரி விகிதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளனர். சராசரி எனும் போதே இதை ஓரளவுதான் நம்ப முடியும் என்பதை அறிந்துகொள்ள லாம். வயதிற்கேற்ப இந்தச் சராசரிக் கணக்கு எப்படி அமைகிறது எனப் பார்ப்போம் இது இரண்டு வகை. ஒன்று அளக்கவேண்டிய மனிதனின் வயதுடன் 80 சேர்த்துக் கூட்டி, வரும் தொகை அவனது இயற்கையான ஸிஸ்டலிக் அழுத்தத்தைக் குறிக்கும். நூறு வரை கூட்டிய எண்கூட சிலருக்கு இருக்கலாம். இதற்கு மேற்பட்டால் இது ரக்த அழுத்தம் அதிகம் என்பதைக் குறிக்கும். அவ்விதம் வயதுடன் 70 கூட்டிய தொகைக்கும் கீழுள்ள அழுத்தம் ரக்த அழுத்தக் குறை வைக் குறிக்கும். டயஸ்டலிக் பிரஷர் 75 - 80 வரை இருந்தால் ஆரோக்கிய நிலையே; இந்த அளவு முறை 25 – 45 வயதுள்ள மத்திய வயதினருக்கு மாத்திரம் பொருந்தக்கூடிய எளிதான முறை. மற்றொரு முறை வயது விகிதப்படி கணக்கிடப்பட்டது. அது பின்வருமாறு:—

வயது	ஹிருதயம் சுருங்கும்போது (ஸிஸ்டலிக் பிரஷர்)	ஹிருதயம் விரியும்போது (டயஸ்டலிக் பிரஷர்)
18—25	115—120	75
26—35	118—125	75—80
36—45	120—130	80
46—50	125—140	80—83
51—60	130—150	85

அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்டு சிலருக்கு இந்த அளவை குறையும். சிலருக்கு இதே சீரில் இருக்கும். உடல் பருத்துப் புஜம் பருத்துள்ளவருக்கு இந்த அளவைவிட 10-15 மி. மீ. அதிகம் இயற்கை அளவாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

இந்த சராசரி அளவிற்கு 10-15 கூடினுலோ குறைந்தாலோ கவலைப்படவேண்டியதில்லை எனப் பொதுவான சட்டம். எனினும் ரக்த அழுத்தத்தின் நிலை சரியானதா? நோயைக் காட்டுவதா? கவலையைத் தருவதா? என்பதை நிர்ணயிக்கும் பொறுப்பு நோயாளிக்குக் கிடையாது. டாக்டர் கவலைப்பட்ட பிறகு நோயாளி கவலைப்பட்டால் போதுமானது. நல்ல மனேதத்துவமறிந்த டாக்டரானுல் பிளட் பிரஷர் அளவை நோயாளியிடம் – அதிலும் முதன்முதலாக பரீக்ஷை செய்யும்போது – அது சரியான நிலையில் இருந்தாலன்றித் தெரிவிக்கமாட்டார். சரீர-மனக்கோளாருல் ஏற்படும் ரக்தக்கொதிப்பை விட, ரக்தக்கொதிப்பு அளவை அறிந்ததால் ஏற்படும் அதிர்ச்சி அதிகக் கொதிப்பை உண்டாக்கும். சிலருக்கு ரக்த அழுத்தம் அதிகமாயிருந்தாலும் அவர்கள் தேகவாகு காரணமாக தொந்தரவு செய்வதில்லை. சிலருக்கு மிக அதிகமானுலும் அதிகமான அளவிற்குத் தொந்தரவுகள் ஏற்படுவதில்லை. சிலருக்குச் சிறிதளவு அதிகமானுலும் தொந்தரவு மிகுந்து காணும். ஆக இந்த ரக்த அழுத்த மிகுதியால் உடலில் கண்டுள்ள நோய் நிலையைப் பற்றி நிதானித்த பிறகே அதற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கலாம் என்பதை நிர்ணயிக்க முடியும். ஆகவே இந்தப் பொறுப்பை வைத்யரிடம் விட்டுவிடலாம். கவலையையும் சேர்த்துத்தான். கவலைப்படப்பட நோய் அதிகமாகும். கவலைப்படக்கூடத்தான் நமக்குச் சீவனில்லையே!

நாகரிகம் மிகவும் விசித்ரமானது. ‘எனக்கு பிளட் பிரஷர்’ என்று சமுதாயத்தில் மதிப்புடன் குறிப்பிடுமளவிற்கு நாகரிகம் உதவுகிறது. ஒருபுறம் பிளட் பிரஷர் என்றவுடனேயே எல்லாம் நஷ்டமாகிவிட்டதெனப் பதறுவதும், மறுபுறம் இதை நாகரிக அடையாளகப் பெருமையுடன் குறிப்பிடும் இயல்பும் அதிசயமாக இருக்கிறதல்லவா?

★

சிருங்கபேராதி சூர்ணம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு:—

இஞ்சி (தோல் நீக்கியது)	400	கிராம்.
ஜீரகம்	200	,,
கொத்துமல்லி விதை	200	,,
இந்துப்பு	100	,,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	900	மிலி. லிடர் (32 அவுன்ஸ்)

இஞ்சியை ஜலம் விட்டு அலம்பித் தோல் நீக்கி எடை போட வேண்டும். ஜீரகம், கொத்துமல்லி விதை தூசி போக நன்கு புடைத்துச் சுத்தமாக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இந்துப்பை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் கரைத்து வாயகன்ற பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, அதில் சிறிய துண்டுகளாக்கிய இஞ்சியையும், ஜீரகத்தையும், கொத்து மல்லி விதையையும் போட்டுப் பிசரிவிடவும். ஓரிரு நாட்கள் அதை அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டு வந்து பிறகு நன்கு வெய்யிலில் காய வைக்கவும். காய்ந்ததை இடித்து மென்மையான தூளாக்கி வாயகன்ற பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

உபயோக முறை:— ஒரு நாளில் 2-3 வேளை வேளைக்கு ½-2 கிராம் (½-2 டீஸ்பூன்) அளவு வாயிலிட்டுச் சுவைத்துச் சாப்பிடவும். அனுபான மாக வென்னீர், மோர் சாப்பிடலாம்.

ஆகாரம் ஜீர்ணமாக உதவக்கூடிய புளிப்புத் திரவங்கள் இரைப் பையில் சரியாகச் சுரக்காமலிருக்கும்போதும், கல்லீரல் சுறுசுறுப்பற் றிருக்கும்போதும் இதைச் சாப்பிட நல்லது. உணவில் விருப்பமின்மை, அன்னத்துவேஷம், வாயில் தித்திப்பு - புளிப்பு - கசப்பு உணர்ச்சி, அஜீர்ணம், வயிறு நிரம்பியிருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, சாப்பிட்ட வுடன் இருமல், கோழை விழுதல், நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல், உமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை, கண், கை-கால்களில் எரிச்சல், உணவு ஜீர்ண மாகாமல் பெரு மலமாக வெளிப்படுதல், அஜீர்ணத்தாலும் பித்தத் தாலும் ஏற்படும் களைப்பு-தலைசுற்றுதல்-மயக்கம், இனம் தெரியாத கலக்கம் முதலியவைகளில் நல்லது. பொதுவாக எல்லா அஜீர்ண நோய்களிலும், பித்தத்தால் ஏற்படும் பலவகை நோய்களிலும் கையாளக்கூடியது. எண்ணெய் - நெய் அதிகம் சேர்ந்த உணவு சாப்பிட்டபின் ஏற்படும் அஜீர்ண வாந்தி, தலைசுற்றுதலில் மிகவும் உதவும். ஜீர்ணகாரியான உணவுப்பண்டங்களாலான மருந்தாதலால் யாரும் பயமின்றி உபயோகிக்கலாம். ஆனால் வயிற்றில் புண், இரைப்பையின் புளிப்பு மிகுந்து தொண்டையில் எரிவு, புளித்த ஏப்பம், வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டு உணவு உண்டால் அடங்கும் நிலை போன்ற இரைப்பையின் ஜீர்ணதிரவப் புளிப்புமிக்க நிலையில் இது உபயோகிக்கத்தக்கதல்ல.

★